- برجسته ساختن مطالب منتخب ؛
- ایجاد تنوع در تدریس و مواد آموزشی، جلوگیری از خستگی؛
- فعال ساختن شاگردان در فعالیتهای درسی، تقویت احساس جرئت؛
- انکشاف دادن مهارتهای نویسنده گی شاگردان؛
- واگذار ساختن انتخاب نمونه های خط خوب به شاگردان.

موارد کار برد/ استفاده تخته صنف

- ثبت تاریخ روز؛
- عنوان درس/ نوشتن موضوع؛
- حسب ضرورت، نوشتن بعضی مطالب مشکل قبل از آغاز تدریس؛
- نوشتن بعضی مطالب انتخاب شده؛
- نوشتن بعضی مطالب جهت جلوگیری از فراموشی؛
- تحریر املا و تصحیح آن ؛
- مشق وتمرین/ نوشته های مربوطه، تقویت حسن خط؛
- نوشتن سوالات و جوابات؛
- اصلاح کار های انجام یافته شاگردان؛
- نوشتن مقاصد و پیامهای درس؛
- نوشتن فشرده درس؛

- ترسیم جدول ها؛
- ارزیابی شاگردان؛
- سپردن وظایف خانه گی به شاگردان؛
- نوشتن وظایف خانه گی و اصلاح آن.

اصول کاربرد تخته صنف

- تخته صنف باید در جایی نصب گردد که روشن باشد تا آموزگاران و شاگردان بتوانند به صورت بهتر از آن استفاده نمایند؛
- لازم است تخته صنف برای بهتر نوشتن و واضح نشان دادن نوشته ها وقتاً فوقتاً رنگ شود؛
- تخته صنف از باران و رطوبت محافظت شود؛

تخته صنف طوری ترتیب/ پلان گردد که نوشته ها به صورت درست و کامل در آن جابجا گردیده و از تیت و پرک نوشتن جلو گیری شود؛

- تخته صنف باید قبل از نوشتن پاک شود؛
- نویسنده باید در یک طرف تخته صنف استاده شود؛
- حرکات دست نویسنده هنگام نوشتن باید برای دیگران قابل مشاهده باشد؛
- هنگام نوشتن باید از تباشیر مناسب استفاده گردد؛

- بـاید مسـتقیم و راسـت نوشته شود تا الفاظ باهم غلط نگردیده و از جانب دیگر از صفحه تخته استفاده بیشتر صورت گیرد؛
- بـرای جلوگـیری از مشـوش سـاختن اذهـان بـاید از نوشتن الفاظ، نقاط و خطوط نا مطلوب خود داری کرد؛
- تحریر مناسب(نه بسیار بزرگ و نه بسیار کوچک) طوریکه خواننده گان به آسانی خوانده بتوانند؛
- سـعی شود تا هنگام نوشتن کلمه ها، جمله ها، عبارتها و حرفها در کلمه ها، کلمه ها در جمله ها و جمله ها در عبارتها واضح و خوانا باشند؛
- بـرای آموزگـاران و شاگردان کم تجربه لازم است تادر اوقات فراغت روی تخته سیاه مشق و تمرین نمایند؛
- هـرگاه آموزگـاران اطمیـنان حاصـل کـردند که نوشته های تخته صنف از نگـاه شـکل، نوشـته، محـتوا برازنده و عالی است پس از شاگردان تقاضا نمایند که آنها رادر کتابچه های شان درج کنند؛
- در صـورت داشـتن غلطـی و اشـتباه نوشـته هـای تخته در اوقات مناسب اصلاح گردد؛
- نوشـته ها یی روی تخته تاهنگام حصول اطمینان شاملان ازجریان تدریس و آموزش نباید پاک گردد؛
- آموزگـاران و یا شاگردان قبل از آغاز ساعت درسی جدید باید نوشته های درس قبلی را از روی تخته پاک کنند.

BEFAR-VET

بخش آموزشی و تربیوی حرفه یی

ورق ارزیابی اشتراک کننده گان

اشتراک کننده: اسم پدر:	
معلم : کود کورس:	

خصوصیات ارزیابی	واحد های درسی									آزمایشهای بعدی		بازدید
	تحفظ مواد غذایی		کیچپ		روغ افزا ۱۰ نمبری	چتنی ۵ نمبری	جیم	چتنی	زرغ سبزیجات	عملی ۲۰ نمبر	تحریری ۲۰ نمبر	
۱. درست بودن اندازه اجزای ترکیبی * اندازه مواد کیمیاوی * اندازه میوه جات/ سبزیجات * اندازه آب												
۲. کیفیت مجهول * انجام رسانیدن مطابق رهنمایی و کار												
۳. به شکل اشکار * غلیظ بودن/ رقیق بودن * رنگ * ذایقه												
۳. تاثیر عمومی * تکامل * مفیدیت												
۵. فایده اقتصادی												
٦. مصو نیت کار * جلوکیری از ضیاع مواد * حفاظت محیط کار و بدَن												
۷. روش و برخورد * علاقه به اموزش * نقش فعال در کار های گروپی و حصول موقف												
مجموعه												
تاریخ												

مجموعه	۱۰۰

تاریخ اختیتام / / ۲۰۰۰

امضاء معلم

مفردات کورس و تقسیم بندی درسها

روز	موضوعات	وقت (ساعاتهای نجومی)
۱	تعارف اشتراک کننده گان با همدیگر و معلم؛ معرفی مفردات؛ مقاصد مهارت های ضروری مربوط کورس؛ شناخت ابزار؛ استفاده طرق و نگهداشت آن؛ تدابیر حفاظتی.	۳
۲	اولین بخش آموزش؛ زرع سبزیجات؛ شناخت آنعده سبزیجات که در گلدانها و صحن حویلی کاشته میشوند؛ بیان طرق زرع سبزیجات، زرع سبزیجات به صورت عملی؛ کار گروپی؛ بحث و مذاکره و ارزیابی سبزیجات زرع شده.	۹
۵	دومین بخش آموزش؛ خشک کردن سبزیجات؛ مقاصد، معرفی ابزار و مواد؛ شناخت مواد کیمیاوی؛ طریقه خشک نمودن سبزیجات؛ تدابیر حفاظتی؛ خشک کردن سبزیجات توسط معلم؛ کار عملی اشتراک کننده گان در رابطه به خشک کردن سبزیجات، بحث و مذاکره در مورد کار های گروپی؛ ارزیابی سبزیجات خشک شده.	۱۲
۹	سومین بخش آموزش؛ ساختن آچار؛ مقاصد؛ معرفی ابزار و مواد؛ تدابیر حفاظتی تهیه کردن آچار در گروپها؛ بحث و مذاکره؛ ساختن آچار به شکل انفرادی ویا گروپهای دو نفری، بحث و مذاکره؛ ارزیابی آچار تولید شده.	۱۲
۱۳	چهار مین بخش آموزش؛ ساختن رُب ؛ مقاصد؛ معرفی ابزار و مواد تدابیر حفاظتی؛ بیان طرق کار؛ ساختن رُب بشکل عملی توسط معلم. بحث ومذاکره؛ تهیه رُب به شکل انفرادی و یا گروپهای دو نفری؛ ارزیابی رُب تولید شده.	۱۲

۱۷	پنجمین بخش آموزش؛ ساختن کیچپ / ساس؛ مقاصد؛ معرفی ابزار ومواد؛ تدابیر حفاظتی؛ بیان طرق کار؛ ساختن ساس به طور عملی توسط معلم؛ عملاً ساختن/ جور کردن ساس در گروپها؛ بحث و مذاکره؛ ساختن ساس به شکل/انفرادی و یا گروپهای دو نفری؛ بحث و مذاکره؛ ارزیابی ساس تولید شده.	
۲۱	ششمین بخش آموزش؛ تهیه شربت/ سکواش؛ مقاصد معرفی ابزار و مواد؛ تدابیر حفاظتی؛ بیان طرق کار؛ ساختن شربت عملا بواسطه معلم؛ تهیه شربت بطور انفرادی و یا گروپهای دو نفری؛ بحث و مذاکره؛ ارزیابی سکواش/ شربت تولید شده.	۱۲
۲۵	هفتمین بخش آموزش؛ روح افزا: مقاصد؛ معرفی ابزار و مواد تدابیر حفاظتی؛ گذارش کار؛ ساختن روح افزا بطور عملی توسط معلم؛ تهیه (روح افزا) در گروپها بصورت عملی؛ بحث و مذاکره؛ ساختن روح افزا؛ به شکل انفرادی ویا گروپهای دو نفری؛ بحث و مذاکره؛ ارزیابی روح افزای تولید شده.	۱۲
۲۹	هشتمین بخش آموزش؛ تهیه چتنی، مقاصد، معرفی ابزار و مواد؛ تدابیر حفاظتی، طرق کار، تهیه چتنی به صورت عملی توسط معلم؛ ساختن چتنی به صورت عملی در گروپها؛ بحث و مذاکره؛ تهیه چتنی منفردا و یا در گروپهای دو نفری بحث و مذاکره؛ ارزیابی چتنی تولید شده.	۱۲
۳۳	نهمین بخش آموزش؛ ساختن جیم/ مربای نرم. مقاصد؛ معرفی مواد و ابزار؛ تدابیر حفاظتی، طرق کار؛ تهیه نمودن جیم به صورت عملی توسط معلم؛ تهیه جیم به شکل گروپی، بحث و مذاکره، تهیه نمودن جیم مفردا یا شکل گروپهای دو نفری؛ بحث و مذاکره؛ ارزیابی جیم تولید شده.	۱۲
۳۷ - ۴۵	یک ، یک روز برای تکرار هر درس عملی.	۲۷

مقاصد کورس

لازم است اشتراک کننده گان در ختم کورس:

۱. ابزار کار و طرق حفاظتی آن را مراعات نمایند؛

۲. ابزار و وسایل کار را شناخته، طریق استفاده لازم را بدانند.

۳. دانستن کار برد مواد ضروری به پیمانه (اندازه) مناسب در محصولات و تولیدات؛

۴. شناختن نوعیت مواد ضروری (کاری)؛

۵. درکار و تولیدات خویش حفظ الصحه را مراعات نمایند؛

٦. محصولات باید مطابق فرمایش و اندازه تهیه گردد؛

۷. تناسب أجوره و مصارف محصولات را بدانند و قیمت مناسب برای شی تولید شده انتخاب نمایند؛

۸. سبزیجات خانه گی را کاشته و خشک نمایند؛ رب، ساس، چتنی، مربا نرم (جم) روح افزا، سکواش و آچار را تهیه نمایند؛

۹. کیفیت تولیدات خویش را ارزیابی نمایند؛

۱۰. بازار مناسب برای تولیدات خویش جستجو نمایند؛

مهارتها

- از ابزار کار طوری استفاده شود که منجر به زیان ابزار و بدن نگردد؛
- میوه جات/ سبزیجات طوری پوست و توته کرده شوند که ضایعات آن کم باشد؛
- تعین دقیق تناسب اجزای متشکله هر محصول؛
- محصولات به نحوی تهیه و آماده گردند که خراب و بیمزه نشده و هم از پوپنک زدن محفوظ بمانند؛
- در ساختن تولیدات، غلظت مناسب؛
- تهیه کردن تولیدات در وقت کم با کیفیت خوب و مصرف کم.

خصوصیات مواد کیمیاوی

سودیم بنزویت

- کار برد سودیم بنزویت در تحفظ مواد غذایی (خشک کردن سبزیجات و میوه جات) و حفظ ویتامین های آن کمک میکند.
- از تغیر رنگ سبزیجات/ میوه جات جلوگیری میکند.

خصوصیات پوتاشیم متابای سلفیت

- از پوپنک زدن ترکاری/ سبزیجات و میوه جات جلو گیری میکند؛
- در هر چیزی که پوتاشیم به کار برده شود؛/ آن را میتوان تا مدت زیاد نگهداری کرد.

خصوصیات ستریک اسید (جوهر لیمو)

- بوره را از کرستل شدن (سخت شدن) جلو گیری میکند؛
- به مربا و شربت ذایقه لذیذ ترشی مانند میبخشد؛
- از جناح ویتامین های میوجات/ سبزیجات جلوگیری میکند.

درس اول

زرع سبزیجات

روز های درسی: ۳

روزانه: ۳ ساعت

سبزیجات عبارت از نباتاتی اند که مانند بته ها نمو میکنند که انسانها آن را یا به شکل خام میخورند و یا از آن به صورت پخته استفاده میکنند. سبزیجات در نمو و بقاء وجود انسان رول عمده را دارا میباشند.

سبزیجات به سه مقصد زرع میشوند

۱. سبزیجات مورد ضرورت خانواده؛

در زرع این نوع سبزیجات از یک طرف میتوان ضرورتهای خانواده را برطرف ساخته واز جانب دیگر یک مصروفیت سالم برای اعضاء خانواده أعم از بزرگسالان، زنان و اطفال میباشد که ضمناً اقتصاد خانواده را نیز تقویت میبخشد. همچنان این کار سبب تقویت اعضای بدن و قوای ذهنی افراد خانواده میگردد از سوی دیگر سبب تازه گی هوا و زیبای صحن منازل میگردد. اگر در صحن منزل امکان زرع سبزیجات نباشد، پس میتوان سبزیجات ذیل را در گلدانها کشت کرد مانند: مرچ، کاهو، بادرنگ،

بسم الله الرحمن الرحیم

مسؤولیتها و وجایب آموزگاران کورسهای حرفه یی

آموزگاران کورس های حرفه یی دارای وجایب و مسؤولیت های ذیل میباشند:

- آگاهی از مقررات پروگرام تربیت حرفه یی و عمل کرد به آن؛
- اشتراک کردن در پروگرامهای تربیوی تحقیقات حرفه یی، آگاهی از مطالب مربوط آن؛
- معیار معینه یعنی در هفته پنج بار (دوشنبه، سه شنبه، چهار شنبه، پنجشنبه و جمعه) و روزانه مطابق ساعتهای معینه حاضر بودن؛ مکلفیت استادی را به سر رسانیدن؛
- در محل تدویر کورس های حرفه یی ارزشهای اسلامی و فرهنگ افغانی را رعایت و احترام نمودن؛

ملی‌سرخک، نعناع، گشنیز، بامیه، بادنجان رومی، بادنجان سیاه، توت زمینی، پیاز، سیر و غیره. چون ریشه های این سبزیجات کوتاه میباشد بنابران درگلدانها هم نمؤ کرده میتوانند.

۲. زرع سبزیجات به پیمانه کم برای بازار نزدیک

هر گاه صحن منزل کلان و یا چهار اطراف آن برای زراعت آماده باشد میتوان در آن انواع سبزیجات را زرع کرد تا از یک جانب برای رفع ضرورت های خانواده و از جانب دیگر برای مساعدت بیشتر امور خانواده به بازار های نزدیک بفروش رسند.

۳. زرع سبزیجات برای مارکیت ها/ بازار های بزرگ

این نوع سبزیجات در زمین ها و فارم های دولتی وشخصی زرع میشوند. علاوه بر اینکه سبب رفع ضروریات خانواده ها ومردم منطقه شده وسیله به کار افتیدن تعداد زیاد مردم نیز میگردد، همچنان محصولات آن به خارج از کشور نیز صادر میشود.

مقاصد .

- ایجاد مصروفیت برای اعضاء خانواده؛
- استفاده مفید از سبزیجات تازه؛

- ارزش قایل شدن به زراعت؛

- تشویق و ترغیب مردم به زراعت؛

- تقویت اقتصاد خانواده؛

مهارت ها

- برای زرع سبزیجات گوناگون شناخت زمین، ابزار و تخم ها/ دانه های مناسب؛

- به شکل فنی آماده ساختن زمین برای زرع؛ زرع تخم یا نهالی، آبیاری کردن و کود دادن.

ابزار

بیل، کلنگ، سطل، آبپاش، داس، زمین یا گلدانی.

مواد:

تخمهای اصلاح شده یا نهالی مورد ضرورت، آب و کود.

تدابیر احتیاطی

تمام ابزار باید طوری مورد استفاده قرار گیرند که سبب آسیب جسم، تخم ها، نهالی و بته ها نگردند؛

- جلو گیری ابزار و وسایل از خراب شدن؛

- کود(خصوصاً کود کیمیاوی) بیشتر از حد معین به کار برده نشود؛
- خـوداری از اسـتفاده تخـم های خراب، پوچ(خالی) و حشره دار هنگام دوا پاشـی بوتـه ها تمام جسم بالخصوص چشم ها، بینی و دهن باید مخافظت شود؛
- هـنگام خشـاوه داشـتن توجـه شـود تـا بـته های کاری و مفید از ریشه آسیب نبینند.
- از آغـاز زرع تخـم هـا/نهـالی باید زمین زرع شده از شر مرغها، حیوانات و حشرات در امان نگهداشته شوند؛
- آن نوع سبزیجات که برای فروش بازار جمع آوری و یا درو میشوند باید به زود تـرین فرصت به بازار رسانیده شوند، تا به شکل تازه به فروش رسیده و ضایع نگردند؛
- هـنگام جمـع آوری سـبزیجات دانـه دار مانـند: بادنجـان سـیاه، بادنجـان رومـی، بامیه، بادرنگ، ترایی و غیره باید احتیاط زیاد به کار برده شود تا به ریشه ها آسیب نرسد؛
- سبزیجاتی که مقدار آن زیاد و نگهداشت شان مشکل باشد اگر امکان خشـک شـدن را داشـته باشـند لازم اسـت خشـک کـرده شـود تـا از ضـا یعات جلوگیری به عمل آید.

طرق زرع

۱. آماده ساختن ابزار مورد ضرورت و تخم ها/دانه ها؛

۲. خاک گلدان ها باید آبیاری و یک مدت به خاطر وتر انتظار کشید؛ وتر/ زمین آماده شده برای کشت؛

۳. زمین توسط رنبه، بیل/کلنگ/ ترآکتور چپه و قلبه کرده شود تا کلخ ها هموار و زمین آماده شود؛

۴. بته های اضافی باید جمع آوری و سوختانده شوند؛

۵. زمین باید بقدر ضرورت کود حیوانی و یا کود کیمیاوی داده شود؛

٦. زمین دو باره قلبه شود تا کود با خاک مخلوط گردد؛

۷. برای زرع پالک، زردک، پیاز، بامیه و امثال آن زمین باید هموار کرده شود؛ اما برای زرع گلپی، بادرنگ، بادنجان رومی، بادنجان سیاه، کدو، تورای و غیره لازم است زمین بشکل جویچه ها آماده شود؛

۸. تخمهای موجوده را پاشیده یا توسط دست جابجا سازید؛

* انواع گوناگون تخم ها به اندازه های معین کاشته میشوند، عموم تخم ها باید بتعداد کافی در خاک جابجا شوند تابتوانند به آسانی اکسیجن را بگیرند، هر گاه تخمها کاملاً روی زمین باشند ممکن توسط پرندگان خورده و یا وقت آبیاری کردن همه بیجا گردند؛

۹. زیادتر سبزیجاتی که بزق/نهال دارند در جویچه ها طوری زرع میشوند که از یک طرف بته ها کاملاً در آب پوشانیده نباشد و از جانب دیگر به آسانی آب بتواند به ریشه ها برسد؛

* برای زرع بزغلی زمین باید قبلاً آبیاری شده باشد، اگر در زمین خشک بزق غرس شود فوراً باید آن را آبیاری کرد، تا از خشک شدن جلو گیری گردد؛

۱۰. زمانیکه سبزیجات از تخم ها رویدند درسه هفته اول باید گیاها و بته های اضافی را برچیند؛

۱۱. اگر بزق زرع شود پس بعد از ۵-٦ هفته باید خشاوه شود؛ در این اثنا برای بار دوم میتوان زمین را کود کاری نمود؛

۱۲. سبزیجات باید حسب ضرورت آبیاری شوند؛ آبیاری زیادو غیر ضروری سنبب زیانمند شدن بوته ها میگردد؛

۱۳. احتیاط کامل در جمع آوری سبزیجات/بته های حاصل دهنده صورت گیرد؛

۱۴. بته یی که از اثر شدت سردی هوا حاصل نداده و یا آسیب رسیده باید برای مراقبت زیر سقف پلاستکی نگهداری گردد؛

۱۵. هر گاه بته ها حاصل نداده و خشک شوند باید به حیث مواد سوخت از آن استفاده کرد؛

۱٦. آماده ساختن گلدان، زمین/خاک برای‌زرع جدید/ آینده.

درس دوم

تحفظ (خشک کردن سبزیجات)

روز درسی:۴

روزانه: ۳ ساعت

تعریف:

سبزیجات عبارت از مواد غذایی اند که با داشتن و یتامین ها و مواد معدنی مختلف در نموی بدن کمک می نمایند.

مقاصد

- تحفظ/خشک کردن سبزیجات به شکل فنی؛
- مستفید شدن از سبزیجات مختلف در فصول مختلف؛
- جلوگیری از زیان و ضیاع سبزیجات؛
- ایجاد یک مصروفیت سالم برای اعضای خانواده؛
- تقویت بخشیدن اقتصاد خانواده؛

مهارت ها

- بادرنظرداشت ضایعات کم و بدون خطر پوست، میده کردن و توته کردن؛
- استعمال مواد به اندازه مناسب.

تدابیر حفاظتی

- از کارد طوری استفاده شود که سبب آسیب جسم و خراب شدن نوک کارد نشود؛
- حفظ الصحه محیط، اشیا و بدن مراعات گردد؛
- مواد به قدر ضرورت مورد استفاده قرارگیرد تا سبزیجات تغیر رنگ نکرده و پوپنک نشوند؛
- جلوگیری از خوردن آنعده سبزیجاتی که رنگ شان سیاه و یاپوپنک زده باشد.

ابزار

برای‌شستن سبزیجات، چلوصاف، کارد، گیلاس آب، تکه ململ به قدر ضرورت.

مواد

۱. سبزیجات/ترکاری	یک کیلو
۲. آب	یک لیتر
۳. سودیم بنزویت	۱۰ گرام
۴. پوتاشیم میتابای سلفیت	۱۰ گرام

طریقه تحفظ/خشک کردن سبزیجات

سبزیجات به دو نوع خشک میشوند:

۱. به کمک مواد کیمیاوی

۲. به کمک نمک

مراحل تحفظ سبزیجات به کمک مواد کیمیاوی

۱. چیدن سبزیجات/ترکاری؛

۲. شستن دست ها توسط صابون و آب پاک؛

۳. شستن ترکاری/سبزیجات توسط آب پاک؛

۴. ترکاری/سبزیجات شسته شده را درچلو صاف بگذارید تا آب آن خشک شود؛

۵. اگر سبزیجات/ترکاری ضرورت به چیدن و یا میده کردن داشته باشد باید چیده شوند؛

٦. در یک ظرف پاک یک لیتر آب(۴ گیلاس) [۱۰] گرام سودیم بنزویت و ۱۰ گرام پوتاشیم میتابای سلفیت بریزید؛

* اگر قرار بود طریقه دوم را به کار ببریم، عوض سودیم بنزویت و پوتاشیم میتابای سلفیت از [۱۰] گرام نمک میتوان استفاده کرد؛

۷. سبزیجات/ترکاری را در محلول ذکر شده علاوه و مخلوط نمایید. برای مدت نیم ساعت به حال خودش بگذارید؛

۸. ترکاری مخلوط شده با محلول را درچلو صاف انداخته تا آب آن جدا شود؛

۹. ترکاری/سبزی صاف شده را روی تخته پاک قرار داده و به اساس مراعات حفظ الصحه یک تکه ململ رارو آن قراردهید ؛

۱۰. درصورتیکه امکان باد و باران باشد شبانه آن را در اطاق گذاشته و روزانه جهت خشک کردن تحت شعاع آفتاب قرار دهید؛

۱۱. ترکاری/سبزیجات خشک شده را در یک ظرف و یا خریطه انداخته حسب ضرورت از آن استفاده کنید.

درس سوم

آچار

روز های درسی:۴

روزمره: ۳ ساعت

تعریف:

آچـار ازترکیب چند نوع ترکاری ساخته شده غذای ترش مزه و اشتهـا آور بوده و در هضم غذا های دیگر نیز کمک مینماید.

مقاصد

- تهیه نمودن آچار به طریقه صحی از سبزیجات مختلف؛
- استفاده مفید از سبزیجات در فصلهای مختلف سال؛
- جلوگیری از خراب شدن و ضایع شدن سبزیجات؛
- تنوع در مواد غذایی و تقویت ذایقه؛
- ایجاد مصروفیت سالم برای اعضای خانواده؛
- تقویت اقتصاد خانواده.

- مطابق پلان و تقسیم اوقات مرتبه بخش تعلیمات حرفه یی، برای هر ساعت درسی، مواد و وسایل درسی تهیه نمودن و محل کورس را منظم ساختن؛
- در آغاز ساعت درسی بعد از قرائت آیات چند از قران عظیم الشان گرفتن حاضري؛
- بنابر ضرورت برای مدت (۳۰ - ۴۵) دقیقه به کمک مواد و وسایل دست داشته شاملین کورس تدویر سوال و جواب، بحث و مذاکره برواحدهای مربوطه درسی، رهنمایی کردن، ارایه معلومات، نوشتن روی تخته صنف و هدایت دادن به اشتراک کننده گان کورس تا نقاط عمده تخته را در کتابچه خود بنویسند؛

یاد آوری: موضوعات صفحات[۱ الی ۱۰] کتاب صرف برای معلومات آموزگاران و بقیه موضوعات برای تدریس اشتراک کننده گان کورس تهیه شده است. البته موضوعات صفحات [۱۱ الی ۱۲] به عناوین مربوطه واحد های درسی ارتباط دارد که نماینگر تهیه مطالب درسی، روز ها، ساعتها و چه گونه گی تدریس است.

- در جریان کار، های عملی در مورد آموزش و پیشرفت کار هر اشتراک کننده توجه و کمک مناسب صورت گیرد؛
- جریان درس روزمره و مواد سپرده شده ازطرف پروژه درکتاب سوابق کورس درج گردد؛

مهارتها

- در نظر گرفتن تناسب مواد ترکیبی؛
- پوست کردن و توته کردن سبزیجات با درنظر داشت جلوگیری از صدمه بدنی و ضایع شدن مواد؛
- جوشانیدن سبزیجات حسب ضرورت برای پخته شدن.

تدابیر حفاظتی

- حفظ الصحه بدن، ظروف و محیط مراعات شود؛
- جلوگیری از آسیب جسمانی و ابزار کار؛
- احتراز از خوردن آچار پوپنک زده.

ابزار

دیگها، قاشق/ کارد، مرتبان ها / بوتل ها.

مواد

۱. ترکاری مورد ضرورت:	۱ کیلو گرام
۲. سیاه دانه:	۲۰ گرام
۳. اوري:	۲۰ گرام

۴. بادنجان: ۲۰ گرام

۵. گشنیز: ۲۰ گرام

۶. زیره سفید: ۲۰ گرام

۷. نمک: ۴۰ گرام

۸. سرکه: حسب ضرورت

۹. سیر: ۴۵۰ گرام

طرز تهیه

۱. ظروف و دست های تان را پاک بشوید؛

۲. ترکاری را شسته، پوست کرده و در یک ظرف توته توته نمایید؛

۳. در یک دیگ حسب ضرورت آب ریخته و روی آتش بگذارید تا جوش بخورد؛

۴. ترکاری های آماده شده را در تکه های ململ پیچانده و سپس در دیگ آب جوش بیندازید و تا زمانی بگذارید که قدری نرم شود؛

۵. ترکاری های جوش شده را توسط چلو صاف، صاف نماید تا آب آن جدا شود؛

۶. سبزیجات صاف شده رادر دیگ شسته شده بیندازید؛

۷. یک پاو (۴۵ گرام) سیر و یک پاو مرچ سبز را میده، میده نموده به آن علاوه کنید؛

۸. بیست، بیست گرام سیاه دانه ملخوزی، اوري، بادنجان، گشنیز، زیره سفید و [۴۰] گرام نمک را به دیگ علاوه نمائید؛

۹. سرکه را به اندازه علاوه کنید که ترکاری تهیه شده در آن پنهان شود؛

۱۰. دیگ را روی آتش بگذارید و بعد از جوش خوردن ازروی آتش بردارید؛

۱۱. سر دیگ را تکه ململ بپوشانید تا از گرد و خاک درامان بماند؛

۱۲. آچار تهیه شده تا ۴ روز برای استفاده آماده میگردد.

یاداشت: کسانیکه تیزاب معده شان زیاد است و سبب درد و ناراحتی شان میگردد، خوردن آچار برای شان زیان آور است. باید از خوردن آن خود داری کنند.

مدت جوشاندن سبزیجات برای تهیه آچار

شلغم :	٦ دقیقه
زردک:	٦ دقیقه
لیمو:	۴ دقیقه
کرم:	۴ دقیقه
تره:	۳ دقیقه
کدوی زرد:	۳ دقیقه
بامیه:	۳ دقیقه
بادنجان سیاه:	۳ دقیقه
بادرنگ:	۲ دقیقه
مرچ سبز:	۲ دقیقه
پیاز:	۱ دقیقه

طریقه جوشانیدن ترکاری/سبزیجات جهت تهیه آچار

جهت تهیه آچار سبزیجات به طریقه(Blanching) جوشانیده میشود. در این طریقه سبزیجات در تکه ململ یا در چلوصاف دسته دار بزرگ انداخته شده و سپس در دیگی که آب در آن در حال جوشیدن باشد برای چند دقیقه غوطه داده میشود.

درس چهارم

رُب

- روز های درسی:۴
- روزانه: ۳ ساعت

تعریف:

عصارهٔ بادنجان رومی(رُب) برای لذت بخشیدن بیشتر در پخت و پز گوشت و سبزیجات مورد استفاده قرارمیگیرد.

مقاصد

- تهیه رُب از بادنجان رومی؛
- کار برد مواد و ابزار به طریقه احسن؛
- استفاده از بادنجان رومی در فصلهای مختلف؛
- جلوگیری از خراب شدن بادنجان رومی و استفاده از آن برای مدت زیاد ؛
- استفاده از رُب هنگام پخت و پز؛
- ایجاد مصروفیت سالم برای اعضای خانواده؛
- تقویت بخشیدن اقتصاد خانواده؛

مهارتها

- در نظر داشت تناسب مواد ترکیبی؛
- ساختن رُبّ بطریقه که رنگ آن سیاه نگردیده و پوپنک نشود.

تدابیر حفاظتی

- مراعات حفظ الصحه در قسمت محیط، ظروف و بدن؛
- جلوگیری از خراب شدن ابزار و آسیب بدن؛
- خوداری از استفاده رُب پوپنک زده؛
- بلندر، سامان الات برقی و وسایل حرارت باید مراقبت گردند.

ابزار

دیگ، بلندر، چمچه، کارد، چلوصاف، جگ، بوتلها و وسایل تولید حرارت.

مواد

۱. بادنجان رومی: ۱ کیلو گرام
۲. نمک: ۱۰ گرام
۳. سودیم بنزویت: ۵ گرام
۴. پوتاشیم میتابای سلفیت: ۵ گرام
۵. آب: نیم گیلاس

طرز تهیه

۱. دست ها، دیگ و بادنجان رومی باید پاک شسته شوند؛

۲. بادنجان رومی را در یک دیگ شسته شده میده/ توته توته نمایید؛

۳. [۱۰] گرام نمک را بالای بادنجان میده شده علاوه و به روی آتش بگذارید؛

۴. بعد از نرم شدن بادنجان رومی، دیگ را از روی آتش بردارید تا سرد شود؛

۵. بادنجان رومی را از بلندر کشیده، در چلوصاف بیندازید تا دانه های شان جدا شوند؛

۶. بالای رُب صاف شده[۵] گرام سودیم بنزویت علاوه نمایید و دیگ را تا زمانی روی آتش قرار دهید که مقدار زیاد آب خشک شود؛

* اگر رُب به مقدار زیاد خشک شده باشد کمی آب جوش داده به آن علاوه کنید؛

۷. دیگ را از روی آتش بردارید و انتظار بکشید تا سرد شود؛

۸. بالای بادنجان رومی سرد شده [۵] گرام پوتاشیم میتابای سلفیت علاوه کنید؛

۹. رُب تهیه شده را در بوتل ها/ مرتبان هایی که قبلاً شسته و خشک شده، جابجا نمایید.

درس پنجم

کیچپ (ساس)

روز ها درسی: ۴

روزانه: ۳ ساعت

تعریف:

کیچپ عبارت از ماده غذایی غلیظ و اشتها آور ترکیب شده از بادنجان رومی بوده که همرای سایر غذا ها از قبیل (چپس، برگر،ساسچ و کباب) صرف و لذت غذا را بیشتر میسازد.

مقاصد

- کار برد ابزار و مواد به طریقه درست؛
- ساختن کیچپ(ساس) از بادنجان رومی؛
- استفاده از کیچپ و ایجاد تنوع در غذا؛
- جلوگیری از خراب شدن بادنجان رومی ونگهداشت آن برای مدت طویل؛
- ایجاد مصروفیتهای سالم برای اعضای خانواده؛
- تقویت اقتصاد خانواده.

مقاصد

- نگهداشت مواد ترکیبی مناسب؛
- تهیه کیچپ به گونه که رنگ آن سیاه نشده و پوپنک نزند؛
- در نظر داشت رقت و غظلت کیچپ تهیه شده؛
- در نظر داشت ضایعات کم و درست پوست کردن/ توته توته کردن.

تدابیر حفاظتی

- در نظر داشت حفظ الصحه در قسمت محیط، ظروف و جسم؛
- طرز درست کاربرد ابزار که به بدن آسیب نرساند و زود خراب نگردد؛
- جلوگیری از استفاده کیچپ پوپنک زده؛
- مراقبت کردن از بلندر، سامان الات برقی و وسایل حرارت.

ابزار

دیگ، چلوصاف، بلندر، جگ، کارد، چمچه/ قاشق، هاون، وسیله تولید حرارت و بوتلها/ مرتبان ها.

مواد

۱.	بادنجان رومی:	۱ کیلو گرام
۲.	بوره:	۵ گرام
۳.	نمک:	۵ گرام

۴. مصاله گرم: ۱۰ گرام

۵. سرکه: نیم گیلاس (۴۰ ملی لیتر)

٦. پیاز: یک کلچه متوسط

۷. سیر: ۴ پله

۸. ادرک: یک توته

۹. مرچ سرخ: ۲ گرام

۱۰. سودیم بنزویت: ۳ گرام

۱۱. پوتاشیم میتابای سلفیت: ۲ گرام

طرز تهیه

۱. دست ها، ظروف و بادنجان رومی باید پاک شسته شوند؛

۲. بادنجان رومی را در یک دیگ یا ظرف دیگر با کارد توته، توته نمایید؛

۳. دیگ بادنجان رومی را روی آتش گذاشته و نیم گیلاس آب را به آن علاوه کنید اگر بادنجان رومی آب داشته باشد ضرورت به ریختن آب اضافی نیست؛

۴. بعد از نرم شدن بادنجان رومی دیگ را از روی آتش برداشته و انتظار بکشید تا سرد شود؛

- مراقبت تمام وسایل دست داشته شاملین کورس و ترمیم کردن آن در اوقات مناسب ؛
- به کمک اعضای پروژه مواد و وسایل تربیوی به وقت مناسب خواسته و تهیه گردد ؛
- در هر درس بعد از تکمیل نمونه داده شده کار و فعالیت های اشتراک کننده گان ارزیابی گردد؛
- در اخیر درس روزمره نمونه های ساخته شده اشتراک کننده گان را ارزیابی کردن و در مورد بحث نمودن ؛
- مطابق پلان ترتیب شده در جریان اکمال کورس در صورت بروز مشکلات آگاه ساختن اعضای باصلاحیت پروژه و در زمینه رفع آن سهم فعال و مفید گرفتن؛
- ریکارد مکمل سامان آلات اخذ شده کورس را نگهداشتن؛
- با به انجام رسیدن میعاد کورس سامان الات مربوط را به پروژه سپردن.

۵. بادنجان رومی نرم شده را از بلندر بکشید؛

٦. بادنجان رومی بلندر شده را توسط چلوصاف، صاف نماید تا دانه های بادنجان رومی چیده شوند؛

۷. [۳] گرام سودیم بنزویت را بالای بادنجان رومی که ازبلندر کشیده شده علاوه نمایید؛

۸. یک کلچه پیاز پوست شده،[۴] پله سیر و یک توته ادرک را در هاون یا کدام ظرف کوبیده مخلوط نمایید. بعد از آن [۱۰] گرام مصالحه گرم را بالای آن علاوه کنید و در یک تکه ململ پیچانده بعد از آن دیگ را روی آتش قراردهید تا خوب بجوشد و ذایقه آن باهم مخلوط گردد؛

۹. مواد جمع شده بادنجان رومی که از بلندر کشیده شده یکجا در دیگ آب جوش روی آتش جوشانیده شود تا ذایقه آن لذیذ تر گردد؛

* در صورت لزوم هنگام جوشانیدن $\frac{۱}{٦}$ یک گیلاس آب را بالای آن علاوه نمایید؛

۱۰. دیگ را روی آتش بگذارید؛[۵۰] گرام بوره([۱۰] قاشق چای خوری)[۴۰] ملی لیتر (نیم گیلاس) سرکه و [۲] گرام مرچ سرخ را علاوه نموده با هم مخلوط نمایید؛

۱۱. بعد از سرد شدن کیچپ [۲] گرام پوتاشیم میتابای سلفیت را به آن علاوه

نموده و مخلوط نمایید؛

* پوتاشیم میتابای سلفیت، کیچپ را از پوپنک زدن محافظت میکند؛

۱۲. کیچـپ را در بوتل های که قبلاً شسته و خشک شده است انداخته، سر بوتـلها را بسـته نمایـید، کیچـپ بعـد از [۲۴] سـاعت آمـاده و قابل استفاده است.

درس ششم

سکواش

روز های درسی: ۴

روزانه: ۳ ساعت

تعریف:

سکواش (شربت میوه جات) از عصاره میوه جات تازه و مخلوط کردن بوره و سایر مواد کیمیاوی ساخته شده و ذایقه میوه های مختلف را دارا میباشد شربت میوه جات برای بدن انرژی فراهم نموده و برای انسان توان کار بیشتر را میدهد.

مقاصد

- تهیه شربت از میوه های گوناگون؛
- کار برد ابزار به طریقه مناسب؛
- استفاده شربت برای تازه گی و فرحت بدن؛
- جلوگیری از فاسد شدن/ خراب شدن میوجات و نگهداشت آن به طریقه دیگری تا مدت طویل؛
- ایجاد مصروفیت سالم برای اعضای خانواده؛
- تقویه نمودن اقتصاد خانواده.

مهارتها

- پوست کردن و توته کردن مواد با کمترین حد ضایعات؛
- حفظ تناسب مواد ترکیبی؛
- تهیه شربت مناسب(نه زیاد رقیق و نه زیاد غلیظ)؛
- تهیه شربت به گونه که آب، عصاره میوجات و بوره از هم جدا نشوند.

تدابیر حفاظتی

- در نظرداشت حفظ الصحه محیطی، ظروف و بدن؛
- جلوگیری از خراب شدن ابزار و زیان رسیدن به بدن؛
- مراقبت کردن از بلندر، سامان الات برقی و وسایل تولید حرارت.

ابزار

دیگ ها، بلندر، چلوصاف، چمچه، کارد، بوتل ها و وسیله حرارت.

مواد

- امرود:	۲ کیلو
- بوره:	۴ کیلو
- آب:	۲ لیتر
- ستریک اسید:	۶۰ گرام
- پوتاشیم میتابای سلفیت:	۱۰ گرام

طرز تهیه

۱. ظروف و دست ها را پاک بشویید؛
۲. امرود را پاک شسته و دریک ظرف پاک توته ،توته کنید؛
۳. امرود توته شده را از بلندر کشیده و با کمک چلوصاف دانه های آن را صاف نمایید؛
۴. در یک دیگ شسته شده[۲] لیتر آب ، [۴۰] گرام ستریک اسید و [۴] کیلو گرام بوره بیندازید؛
۵. دیگ را تا زمانیکه مواد به قیام می آید روی آتش قرار دهید؛
٦. دیگ را از روی آتش برداشته بگذارید مواد تیار شده سرد شوند؛
۷. امرود صاف شده را با مواد سرد شده مخلوط نمایید؛
۸. بعد از سرد شدن کامل مواد[۱۰] گرام پوتاشیم میتابای سلفیت را به آن علاوه نموده مخلوط نمایید؛
۹. شربت تهیه شده را در بوتلها که قبلاً شسته و خشک شده جابجا نمایید؛

* بعد از یک روز شربت مذکور قابل استفاده است.

درس هفتم

روح افزا

روز های درسی: ۴

روزانه: ۳ ساعت

تعریف:

روح افزا عبارت از شربت سرخ رنگ غلیظ بوده که در رفع تشنگی، خستگی و آرامش ذهنی کمک بخصوص نموده و بدن را آماده فعالیت بیشتر میکند.

مقاصد

- تهیه شربت روح افزا به شکل صحی؛
- کار برد ابزار و مواد به طریقه مناسب؛
- استفاده جهت رفع خستگی و ناراحتی ذهنی؛
- ایجاد مصروفیت سالم برای خانواده؛
- تقویه نمودن اقتصاد خانواده.

مهارتها

- در نظرداشت تناسب مواد ترکیبی؛
- تهیه شربت به گونه که زیاد غلیظ و یا زیاد رقیق نباشد.

تدابیر حفاظتی

- مراعات حفظ الصحهٔ محیطی، ظروف و بدن؛
- جلوگیری از خراب شدن ابزار و زیان بدن؛

مراقبت نمودن بلندر، سامان الات و وسایل حرارت.

ابزار

دیگ، بلندر، چمچه، بوتلها، تکهٔ ململ و وسیله حرارت.

مواد

۱. بوره:	۱ کیلو گرام
۲. آب:	نیم لیتر
۳. برگ نیلوفر	یک " مشت"
۴. عرق گلاب:	نیم گیلاس
۵. اسن:	۳ گرام
۶. ستریک اسید:	۱۰ گرام
۷. رنگ روح افزار:	۵ گرام

طرز تهیه

۱. ظروف ودستهای تان را پاک بشوید؛

۲. در ظرف شسته شده نیم لیتر آب [۱۰] گرام ستریک اسیدو یک کیلو گرام بوره علاوه نمایید؛

۳. دیگ را جهت جوش شدن آب روی آتش بگذارید؛

۴. در آب جوش شده یک مشت برگ نیلوفر را علاوه نموده و مدت [۱۵] دقیقه روی آتش بگذارید؛

۵. دیگ را از روی آتش برداشته و مواد را از تکه ململ صاف کنید؛

٦. بعد از سرد شدن مواد، نیم گیلاس عرق گلاب،[۳] گرام اسنس و [۵] گرام رنگ روح افزا را باهم خوب مخلوط کنید؛

۷. شربت تهیه شده را در بوتلهایی که قبلاً شسته و خشک شده جابجا نمایید؛

* بعد از یک روز شربت مذکور قابل استفاده است.

درس هشتم

چتنی

روز های درسی: ۴

هر روز: ۳ ساعت

تعریف:

چتنی که مرکب از ترکاری/ میوه جات خشک و یا تازه میباشد برای ایجاد اشتهای بیشتر با غذا های گوناگون صرف میشود.

مقاصد

- تهیه چتنی از سبزیجات و میوجات مختلف؛
- کار برد ابزار به طور مناسب؛
- ایجاد مصروفیت سالم برای اعضای خانواده؛
- تقویه نمودن اقتصاد خانواده.

مهارتها

- در نظر داشت تناسب مواد ترکیبی.
- تهیه چتنی مناسب تا خراب نشده و پوپنک نشود.

تدابیر حفاظتی

- در نظرداشت حفظ الصحه، ظروف، محیط و بدن؛
- جلوگیری از خراب شدن ابزار و آسیب رسیدن به بدن؛
- مراقبت و نگهداری سامان آلات برقی و وسایل تولید حرارت.

ابزار

دیگ، چلوصاف، چمچه، بوتل ها/ مرتبان ها و وسایل حرارت.

مواد

۱. زردآلو خشک/ کیشته:	۱ کیلو گرام
۲. آب:	۱ لیتر
۳. بوره:	۱ کیلو گرام
۴. زیره:	۵ گرام
۵. سرکه:	۸۰ ملی لیتر
٦. خلال نارنج:	یک مشت
۷. نمک:	۵ گرام
۸. ستریک اسید:	۱۰ گرام
۹. پوتاشیم میتابای سلفیت:	۵ گرام

تنظیم درس روزمره / ترتیب پلان

آموزگاران محترم باید پروگرام درسی روزمره کورس را با درنظر داشت نکات ذیل تنظیم نمایند.

۱. قبل از آغاز کورس (ساعتهای درسی)

- قبل از آغاز ساعتهای درسی کورس باید در یک ورق یا کتابچه عنوان و اهداف درس روزمره را درج نمایند؛
- تمام مواد مناسب درسی و تعلیمات عملی را به تناسب تعداد اشتراک کننده گان تهیه کنند؛
- مواد و وسایل مورد ضرورت تدریس چک و جهت استفاده آماده گردند؛
- تخلیق طروق و سیستم های که بتواند بیشتر اشتراک کنند گان را برای اجرای کار های عملی تشویق و تر غیب نمایند. به طور مثال ارایه معلومات دلنشین در مورد کار های مسلکی و روزمره، و اگر اشتراک کننده یی در مورد انجام کار مسلکی اش کدام نمونه مفید داشته بیان دارد. بعضی سوالات و جوابات.

طرز تهیه

۱. ظرفها و دستهای تان را پاک بشوید؛

۲. خلال نارنج را سه بار جوش دهید تا تلخی آن ذایل گردد و بعد از صاف کردن به وسیله غربال/ چلوصاف توسط تکه ململ از خاک و گرد محافظت نمایید؛

۳. کیشته/ زردآلو خشک را با آب نیم گرم بشویید؛

۴. در ظرف شسته شده [۱] لیتر آب [۱۵] گرام ستریک اسید و کیشته شسته شده را علاوه کنید؛

۵. دیگ را روی آتش بگذارید؛

٦. در دیگ بوره را علاوه نموده و تا زمانی بگذارید که بوره به قوام برسد؛

۷. دیگ را از روی آتش بردارید؛

۸. خلال نارنج را که قبلاً تهیه و جوشانده اید به دیگ علاوه کرده روی آتش بگذارید؛

۹. دیگ را از روی آتش پایین کرده و انتظار بکشید تا سرد شود؛

۱۰. در دیگ سرد شده[۸۰] ملی لیتر سرکه [۵] گرام زیره،[۵] گرام نمک و [۵] گرام پوتاشیم میتابای سلفیت علاوه و خوب مخلوط نمایید؛

۱۱. چتنی را در بوتلهای که شسته و خشک شده اند انداخته سر بوتلها را محکم ببیبندید. چتنی تهیه شده بعد از یک روز قابل استفاده است.

درس نهم

مربا (جیم)

روز های درسی: ۴

هر روز: ۳ ساعت

تعریف:

مربای نرم و حل شده (جیم) عبارت از غذای لذیذ و خوش مزه بوده که از شیره میوه جات ساخته شده و صبح هنگام، لذت ناشتا را زیاد کرده و سبب تقویه سیستم اعصاب میگردد.

مقاصد

- تهیه مربا بشکل صحی از میوه جات مختلف؛
- کار برد ابزار به طریقه مناسب؛
- ایجاد تنوع در مواد غذایی:
- جلوگیری از فاسد شدن میوه جات و نگهداری میوه جات به شکل دیگر تا مدت زیاد؛
- ایجاد مصروفیت سالم برای اعضای خانواده؛
- تقویه نمودن اقتصاد خانواده؛

مهارتها

- نگهداشت مواد ترکیبی به گونه مناسب؛
- پوست کردن و توته کردن میوه جات با حداقل ضایعات؛
- ساختن مربای لذیذ و جلوگیری از پوپنک زدن آن.

تدابیر حفاظتی

- مراعات کردن حفظ الصحه محیطی، ظروف و بدن؛
- جلوگیری از خراب شدن ابزار و مراقبت بدن؛
- حفظ و مراقبت بلندر، سامان الات برقی و وسایل تولید حرارت.

ابزار

دیگ ها، کارد، چمچه، بوتل ها/ مرتبان ها و وسیله حرارت.

مواد

۱. سیب:	۱ کیلو
۲. آب:	نیم لیتر
۳. بوره:	۱ کیلو
۴. ستریک اسید:	۱۰ گرام
۵. پوتاشیم میتابای سلفیت	۱ گرام

طرز تهیه

۱. ظروف و دست ها و سیبها را باید پاک بشویید؛

۲. نیم لیتر آب و [۱۰] گرام ستریک اسید را در دیگ علاوه نمایید؛

۳. سیب های شسته شده را پوست و توته، توته نموده در دیگی که قبلاً مواد/ ستریک اسید و آب را در آن انداخته اید علاوه کنید؛

* سیب ها را طوری توته، توته نمایید که دانه در آن باقی نماند؛

۴. دیگ ها را روی آتش گذاشته و تا زمانی نرم شدن مواد آن انتظار بکشید؛

۵. دیگ را از روی آتش برداشته و بگذارید مواد آن سرد شود؛

۶. مواد سرد شده را توسط بلندر آماده و [۱] کیلو گرام بوره را بالای آن علاوه کنید و تا زمانی روی شعله آتش قرار دهید که به قوام برسد؛

۷. دیگ را از روی شعله آتش برداشته و یک گرام پوتاشیم میتابای سلفیت را با آن مخلوط نمایید؛

۸. جیم تهیه شده را در بوتل های که قبلاً شسته و خشک شده جابجا کرده و سرپوش آنها را محکم ببیبندید؛

۹. جیم مذکور بعد از [۲۴] ساعت آماده صرف کردن است.

BEFARe
"Basic Education for Afghan Refugees"
UNIV. P.O. Box 1481, 8 Tatara Road,
Rahat-Abad, Peshawar, Pakistan.
Telephone: 840631

۲. در آغاز کورس (ساعت درسی)

- محل نشستن اشتراک کنند گان کورس، (صنف) را تنظیم کند؛
- تخته صنف و سایر مواد درسی را در موقعیتهای مناسب جابه جا کند؛
- اشتراک کنند گان را در جا های مناسب کورس جا به جا نماید از یک تن اشتراک کننده بخواهد تا آیاتی چند از قرآن عظیم الشان (آیات را که قبلاً یاد دارد) تلاوت کند
- سایر اشتراک کنند گان را نوبت به نوبت موظف بسازد که خود را به کمک اعضای خانواده یا امامان مساجد برای قرائت روز بعد آماده بسازند.

۳. آماده ساختن اشتراک کننده گان برای آموزش

- آموزگار و یا یکی از اشتراک کننده گان تاریخ را به طور مثال [ساعت درسی ۱۵ روز دوشنبه، تاریخ ۲۷ نومبر، سال ۲۰۰۰] به طرف راست و قسمت بالاي تخته بنویسد؛
- آموزگار از اشتراک کننده گان تقاضاء نماید که اگر مطالب روز گذشته را نفهمیده اند و یا برای شان واضح نباشد میتوانند مطرح کرده و حل مشکل نمایند. آموزگار باید کوشش کند که خودش به پرسشها جواب ندهد بلکه سوالات مطرح شده اشتراک کننده گان توسط خود اشتراک کننده گان جواب

داده شود و آنها را در این زمینه تشویق و ترغیب کرده تا نظریات شان را ابراز نمایند در صورت ضرورت آموزگار باید درارایه جواب و مباحثه سهم گرفته موضوع را واضحتر بیان و آنها را رهنمایی کند.

- در صورت نبودن مشکلات و سوالات در مورد درس گذشته توسط اشتراک کننده گان، لازم است آموزگار سوالات ارایه داشته و از یک یا چند اشتراک کننده تقاضا نماید تا در مورد اهداف، موضوع و کار روز گذشته معلومات دهد؛
- با بیان مختصر و کوتاه موضوع درس روز گذشته توسط آموزگار با موضوع درس جدید ارتباط داده شود؛
- عنوان درس جدیده توسط آموزگار و یا یکی از لایقترین اشتراک کننده گان به روی تخته صنف تحریر گردد؛

۴. عمل کرد به موضوع درس

- آموزگار باید سوالات را برای اشتراک کننده گان طوری مطرح کند که طی جوابات آنها اهداف عملی کار، عنوان و موضوع درس جدید بر ملا و روشن گردد.
- نقاط همنظر و پسندیده آموزگار و یا یک تن از اشتراک کننده گان را که در جریان سوال، جواب و مباحثه مطرح گردیده روی تخته صنف

نوشته و برای نوشتن آن به اشتراک کننده گان وقت داده شود؛

- موضبوع درس جدید (کار عملی) به کمک مواد و وسایل دست داشته توسط آموزگار بیان گردیده، همچنان شناخت ابزار و وسایل، جریان تسلسل زمانی و ترتیب کار عملي (کدام کار در مرحله اول قابل اجرا است و به تعقیب آن کدام کار باید انجام داده شود، منطق کار/ دلیل و چه گونه گی انجام آن) به شاملان وضاحت داده شده؛ نقاط مورد نظر؛ سکیج و اندازه های مربوطه روی تخته صنف تحریر گردد؛
- آموزگار کار عملی را به کمک ابزار و وسایل دست داشته طوری آغاز نماید که شاملان از آن برداشت بیشتر کرده و کلمات آموزگار عام فهم و قابل درک باشند؛
- آموزگار باید از یک و یا دو تن اشتراک کننده ها تقاضا نماید تا ابزار کار، مواد ترتیب کار، اندازه های مربوطه و نقاط انتقادی را به دیگران شرح و در رابطه شاملان را متوجه سازند که در صورت واضح نبودن موضوع بتوانند از شاملانی که در مورد توضیح داده اند سوال کرده تا موضوع برای شان روشن گردد.
- آموزگاراز یک و یا دو اشتراک کننده بخواهد تا کار عملی اجرا شده قبلی را به سایر اشتراک کننده گان تشریح نماید.

۴. مشق و تمرین چهارتهای آموزشی

- آموزگار باید به اشتراک کننده گان رهنمایی کند تا برای اجرای کار عملی مواد و وسایل مربوطه را آماده سازند.
- آموزگار باید به یک، دو یا چند اشتراک کننده وظیفه دهد که به کار عملی آغاز نمایند و آموزگار اشتراک کننده ها را تفهیم کند، که آنها هنگام ضرورت از همدیگر سوال کرده و طلب همکاری نمایند؛
- معلم باید کار های اشتراک کننده گان را تحت مراقبت قرار داده، هدایت بدهد، غلطی های شان را اصلاح، و در صورت ملاحظه کار های خوب و بهتر آنها را تشویق نماید.

۵. ارزیابی واحد آموزشی و درسی اشتراک کننده گان

- آموزگار قبل از ختم ساعت درسی دو نمونه از شی ساخته شده (یک خوب و یک خراب) را گرفته و از شاملان بپرسد تا به نوبت و ترتیب نقاط مثبت و دلایل آن را شرح نمایند؛
- آموزگار تقاضا نماید تا نواقص و نقاط منفی شی ساخته شده را توضیح و همچنان اشتراک کننده گان راه حل و زمینه بهتر سازی آن را بیان دارند؛
- آموزگار باید جریان خلاصه درس و نتیجه کار اشتراک کننده گان را

وضاحت بخشد؛

- در ایـن مرحله آموزگار اهداف معینه درس را با نتایج حاصل شده مقایسه و فشرده آن را توضیح دارد؛
- اشـتراک کنـنده گـان بـاید ابزار و مواد دست داشته را در جایگاه مناسب جابجا نموده و ساحه کار را پاک کنند؛
- معلم و اشتراک کننده گان باهم خدا حافظی نمایند.

تخته صنف

تخـته صـنف کـه یکـی او وسایل بصری تدریس بوده نه تنها برای زینت بخشـیدن صـنف / کـورس اسـتفاده میشـود بلکـه بـرای بهـتر شـدن آمـوزش شـاگردان، تدریـس و تحـریک نمودن شاگردان به درس نیز بکار میرود.تخته صنف، نیم درس بوده و نصف مقام معلم را دارا میباشد.

مقاصد کار برد تخته :

- جلب توجه و تمرکز فکری شاگردان و آموزگاران؛
- مستفید ساختن تعداد زیاد شاگردان در مدت کم از تدریس؛
- به کار انداختن حواس بیشتر در جریان تدریس و آموزش؛

GTZ BEFARe

تحفظ مواد غذایي

رهنمای معلم



بیفیر

تعلیمات اساسی برای مهاجران افغان

BEFARe

تحـــفظ مـواد غـــذايـــي

رهنمای معلم

بیـــفیـــر

تعلیمات اساسی برای مهاجران افغان

Titel of the book:

Food Preservation

Material Collect by:

Nadera

Kubra Aman

Translator:

Gulalay Ameree

Eiditors:

Mir Abdul Malik Hashemi

Ghulam Dastger Khawrin

Computer Composer:

Wahida Ahmadi

Publisher:

G.T.Z.BEFARe

No. of copies: 1,000

First Edition: May 2003

نام کتاب:

تحفظ مواد غذایی

جمع آوری مواد:

نادره

کبرا امان

مترجم:

گلالی امیری

ادیتوران:

میر عبدالمالک هاشمی

پوهندوی غلام دستگیر خاورین

کمپیوتر کمپوزر:

وحیده احمدی

ناشر:

جی تی زید بیفیر- مرکز علمی

تعداد: ۱۰۰۰

تاریخ چاپ اول: ثور/۱۳۸۲

فهرست

عنوان: صفحه